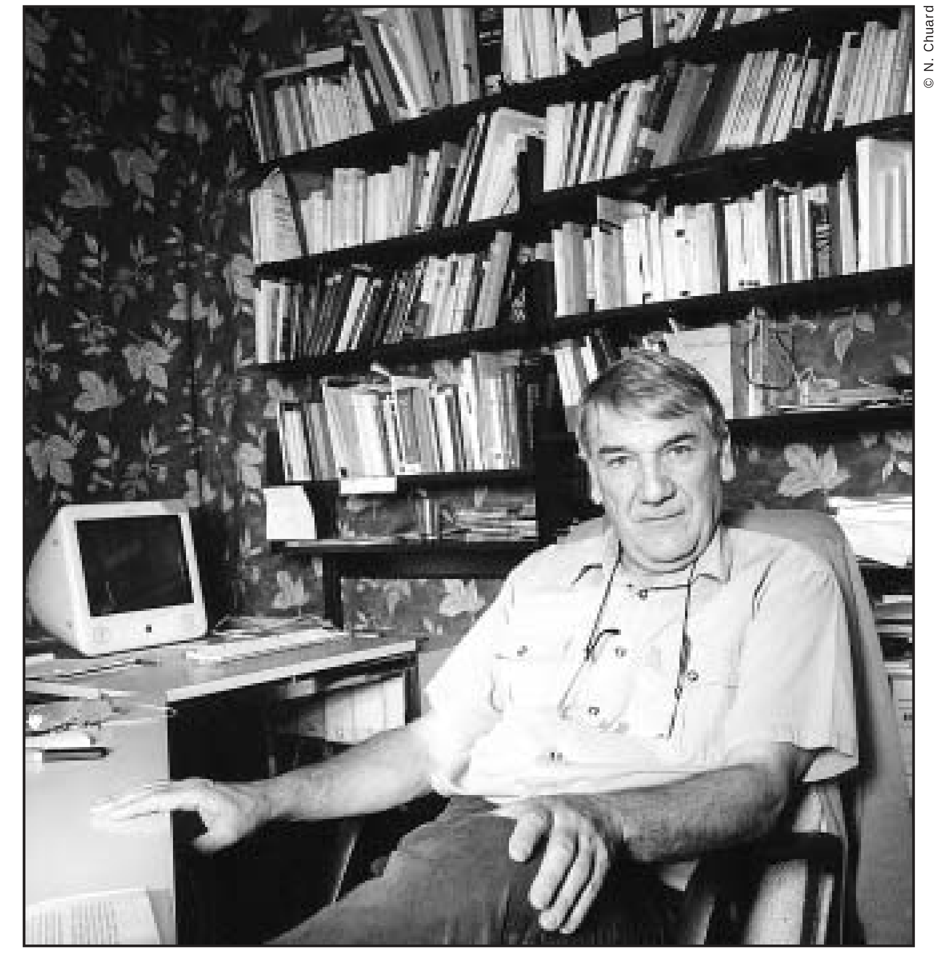


Vers une éducation des émotions?

Vivre nos émotions ne suffit pas, il faut savoir les nommer, les peindre ou les mettre en musique, dit le professeur François Gaillard, qui parle d'âge sentimental comme on parle d'âge mental, et suggère de nouvelles recherches sur les émotions enfantines, notamment pour prévenir la violence à l'école.

→


© N. Chuard

François Gaillard, neuropsychologue et professeur à l'Université de Lausanne

C'était il y a plus de cent ans. Friedrich Nietzsche torpillait la suprématie de la raison, Fedor Dostoïevski expliquait qu'il pouvait «sentir une idée», et Edgar Allan Poe estimait que «l'imagination peut se développer comme un muscle». Plus tard, Ingmar Bergman affirmait avec accablement que l'homme moderne – y compris lui-même – était «totalement handicapé du point de vue sentimental».

De nos jours, ce genre de considérations incorrectes, qui brouillent gaillardement les frontières entre le monde des émotions et celui de la raison, sont sorties du strict domaine littéraire et artistique pour entrer dans le domaine scientifique. Au début des années 90, des journalistes et des psychologues lancent avec succès le concept d'«intelligence émotionnelle». Neuropsychologue et professeur à l'Université de Lausanne, François Gaillard fait aujourd'hui un pas supplémentaire en parlant de l'émotion comme d'un véritable «talent».

De quelques confusions possibles

Utiliser le terme de «talent» pour parler de la vie affective évoque immédiatement le monde artistique. En art, on a l'habitude de considérer le talent comme un don de la providence qu'une minorité d'humains a la chance de posséder tandis que la majorité en serait totalement dépourvue. On dit bien qu'une carrière d'artiste demande 95 % de travail pour 5 % de talent, mais on sait aussi que le travail sans talent n'est que ruine de l'art.

François Gaillard n'utilise pas du tout le terme dans ce sens élitiste et fermé: «Il n'y a absolument pas l'idée d'élus dans cette notion de l'émotion comme talent. Il s'agit au contraire de comprendre que les émotions forment une parcelle de notre intelligence, et que chacun peut développer cette intelligence avec un long entraînement. Tout le monde a des émotions. Tout le monde peut apprendre à les développer. C'est une question d'éducation.»

Avoir une prise ou pas

Eduquer les émotions: lâchée de but en blanc, l'expression peut effrayer. S'agit-il d'apprendre à ressentir plus intensément? De chercher à diversifier ou à raffiner ses émotions comme on le ferait d'un bloc de terre qu'on travaillerait au couteau et à la tige? Ou carrément, de manipuler les émotions en les modelant à sa guise? Là encore, François Gaillard lève clairement les ambiguïtés qui viennent facilement se greffer sur une telle expression: «Tout le monde possède le même bagage d'émotions dès la naissance, et tout le monde possède la même capacité et la même diversité d'émotions en lui. Il n'y a pas de bébés doués en émotion et d'autres qui ne le seraient pas.»



En revanche, tous les enfants ne développent pas la même «prise» sur leurs états affectifs. En d'autres termes, les humains ne développent pas tous la même vie sentimentale. La faculté de lire les émotions des autres est aussi très inégalement répandue. Eduquer les émotions, c'est donc avant tout aider à «avoir accès» à ses propres émotions comme à celle des autres.

Eduquer la violence

Les enjeux d'un tel projet d'éducation sont extrêmement concrets. Spécialisé dans les émotions enfantines, François Gaillard pense aux problèmes de violence dont l'école est toujours plus victime. L'éducation des émotions vise avant tout à permettre aux enfants et adolescents à gérer les débordements émotionnels auxquels certains sont trop souvent soumis.

Eduquer la violence d'un adolescent consiste à stimuler la conscience de ses pulsions violentes. En cherchant à les exprimer, à leur donner un nom ou une image, il pose un regard sur elles et les met à distance. Un processus qui doit lui permettre de maîtriser cette violence intérieure, plutôt que de subir des autorités de contrôle ou de répression.

Au début n'est pas seulement le verbe

Les moyens qui permettent d'avoir accès à ses émotions ne consistent donc pas seulement à les mettre en mots. La psychanalyse a érigé le verbe comme un moyen thérapeutique quasi unique pour prendre conscience de son fonctionnement psychique. François Gaillard ne récuse pas l'utilité des mots: «Dire qu'on a peur permet déjà d'avoir moins peur.»

Mais l'univers verbal doit céder un peu de place à mille autres façons d'avoir un regard sur ses propres émotions: «On peut peindre une émotion, la dessiner ou la mettre en musique, dit François Gaillard, qui ouvre cette prise de conscience à toutes formes possibles d'expressions non verbales.

«Il y a une revanche à prendre contre la toute-puissance du verbe dans notre culture. Les cursus scolaires visent à développer avant tout le langage littéraire ou mathématique. Lorsqu'il faut supprimer un cours dans un programme, on sacrifie généralement le dessin ou la musique, alors que souvent, il y a déjà sept heures de français et cinq de mathématiques.»

Liberté pour l'hémisphère droit!

Les idées de François Gaillard s'inscrivent dans le mouvement du cognitivisme, initié aux Etats-Unis à la fin des années 70. Le XXe siècle a notamment vu le développement et la domination d'une psychologie dite humaniste, qui mettait l'accent sur le vécu des émotions. Revivre ses émotions permettait théoriquement de guérir.

Nourri de neurobiologie, influencé par les recherches en intelligence artificielle, le cognitivisme considère que le seul ressenti des émotions ne suffit pas, d'autant plus que, dit François Gaillard, «on n'a aucune garantie de guérir en revivant ses émotions».

Le cognitivisme rêve plutôt d'une «libération de l'hémisphère droit du cerveau», →

A quand un cours de connaissance des émotions dans nos écoles?



© N. Chuard



Comment lire les émotions de cette femme? A gauche, la déception, et à droite, le bonheur?



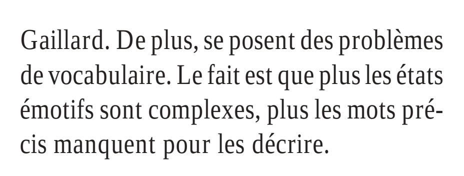
qui s'occupe avant tout de l'expression émotionnelle et artistique, tandis que l'hémisphère gauche, massivement privilégié jusqu'à présent, forme le siège de la parole et des nombres. Voilà pourquoi les cognitivistes ont ouvert la notion d'intelligence à la faculté d'exprimer et de comprendre les émotions, mais aussi à la sensibilité musicale, à l'habileté corporelle et à la capacité d'entrer en relations avec les autres. Dans un ouvrage qui a fait date (en 1993), le neuropsychologue américain Howard Gardner parle d'«intelligences multiples».

Au nom de la rose des émotions

Récente et toujours portée par une minorité de chercheurs, la théorie des émotions manque encore d'instruments précis pour travailler. En 1980, dans un ouvrage intitulé «Unmasking the Face» («Le visage démasqué»), les Californiens Paul Ekman et Wallace Friesen ont proposé un système de codage des expressions du visage pour décrire la surprise, la joie ou la tristesse en termes d'actions musculaires.

En 1994, l'Américain Plutchik part de huit émotions primaires (dont la peur, la surprise, l'attente), qu'il considère comme innées chez tout être humain et qui se combinent pour se transformer et s'enrichir en émotions «secondaires» (l'amour = l'attrait + la joie). Ce modèle forme un schéma, poétiquement nommé la «rose des émotions».

François Gaillard imagine des combinaisons «tertiaires» qui rendent compte d'attitudes plus élaborées, parfois difficiles à comprendre, comme l'attrait pour l'horreur. Mais bien que certains chercheurs appellent à considérer désormais les affects comme n'importe quel objet d'études scientifiques, «le temps ne semble pas encore venu pour une théorie globale du développement des émotions», dit François Gaillard. De plus, se posent des problèmes de vocabulaire. Le fait est que plus les états émotifs sont complexes, plus les mots précis manquent pour les décrire.



Quel est votre âge sentimental?

D'une manière générale, on sait que certaines émotions se laissent mettre à distance par une forme d'expression, tandis que d'autres, les plus basiques et les plus fortes (comme la peur panique), ne se laissent pas facilement «médiatiser» par les fonctions supérieures de notre cerveau.

François Gaillard parle aussi d'«âge sentimental», comme on parle d'âge mental. Un enfant de cinq ans a généralement compris que les autres ont des idées et des sentiments différents des siens. Un enfant de six ans sait en principe s'observer lui-même et prend conscience de certaines de ses émotions.

L'âge sentimental d'un adulte suppose, en théorie, qu'il ne se trouve plus débordé


© N. Chuard


© N. Chuard

A gauche l'amour, et à droite la joie? Savoir lire les émotions d'autrui est aussi une preuve d'intelligence émotionnelle

par ses émotions qu'exceptionnellement. Mais au contraire de l'âge mental, fixé avec des paramètres très précis, cette notion évite tout critère trop restrictif: «Il n'existe pas d'âge sentimental stable», dit François Gaillard, qui souligne aussi qu'il n'y a pas de modèle de perfection en matière de talent émotionnel: «Il y a bien quelques héros du genre, comme Gandhi, le Bouddha ou Gauguin, mais pour l'observation du commun des mortels, c'est avant tout un champ de recherche qui s'ouvre. Loin de moi l'idée d'un modèle humain vers lequel il faudrait nécessairement tendre. Ce qui ne veut pas dire qu'on ne puisse pas s'inspirer de personnalités exceptionnelles.»

Quelques poches de résistance

La mise en pratique du concept d'éducation émotionnelle se trouve donc encore largement dans sa phase exploratoire (voir l'article en page 18). L'idée même d'une éducation des émotions se heurte aussi à de nombreuses résistances.

Certains parents craignent une mainmise des enseignants sur leurs enfants: «Certaines associations de parents refusent en bloc toute idée de programme éducationnel des émotions. D'abord parce qu'ils estiment que les émotions appartiennent au domaine familial. Ensuite parce qu'ils imaginent que les enseignants vont manipuler les émotions de leurs enfants. Etant donné les balbutiements de notre connaissance dans ce domaine du développement, je ne peux pas, pour l'instant, leur donner tort.» La plupart des parents ont certainement du mal à considérer les émotions comme un domaine d'apprentissage que l'institution scolaire pourrait intégrer: «Souvent, les parents veulent que l'école apprenne seulement à lire, à écrire, ou à maîtriser les mathématiques. Ils considèrent que le piano, par exemple, n'est pas son affaire.»

Des affects sains dans un corps et un esprit sains

Pendant plusieurs siècles, les jésuites ont sacrifié l'enseignement des mathématiques pour privilégier le verbe, seul véhicule spirituel. Dans leur vision du monde, l'univers des nombres appartenait au commerce, et donc à Satan.

Age d'or du développement technique, le XXe siècle a détrôné le verbe pour consacrer le nombre. Le XXIe siècle verra-t-il le monde des émotions, toujours considéré comme inférieur, prendre la troisième place sur le podium? Nombreux et de taille, les obstacles qui s'y opposent mettront sans doute un certain temps à se rendre. Mais pour qui s'y penche une minute, qu'elle mette dix ou cent ans pour aboutir, cette évolution apparaît inéluctable.

Pierre-Louis Chantre

Alphabétiser les émotions, mode d'emploi

A la tête d'une pratique unique, le maître d'enseignement Evelyne Chardonnens Chavez combat «l'analphabétisme émotionnel» de certains élèves. Un antidote efficace contre la violence scolaire.



© N. Chuard

Evelyne Chardonnens Chavez, maître d'enseignement à l'Université de Lausanne

Ça s'appelle «le jeu de l'île» et c'est très simple. Dans une école primaire ou secondaire, les élèves d'une classe doivent s'imaginer sur une île déserte. Leur mission: se débrouiller pour y survivre en attendant le prochain bateau. Pendant une demi-heure, avec du matériel fictif (une bouteille d'huile, un fusil et un filet de pêche, symbolisés sur des billets), ils doivent s'organiser tout seuls entre eux.

Sauf cas extrêmes, l'instituteur et les psychologues présents n'interviennent jamais. Ils regardent, prennent des notes, filment peut-être. Ils se préparent surtout à la grande discussion qui suit immédiatement le jeu.

Des analphabètes émotionnels

Il y a dix ans, lorsqu'elle travaillait comme psychologue scolaire, Evelyne Chardonnens Chavez a commencé le jeu de l'île dans une école fribourgeoise, avec une vingtaine d'enfants de sept ans. Au bout de l'exercice, une majorité d'élèves se battaient et s'insultaient, dans un état de guerre total.

Plus tard, dans une autre classe du même âge, l'exercice donnait un

résultat diamétralement opposé. Organisée avec une zone pour la pêche, une autre pour la chasse, des ramasseurs de bananes d'un côté et des cuisiniers de l'autre, leur île imaginaire ressemblait à une société parfaitement harmonieuse.

Pourquoi cette différence? Dans le premier groupe, six élèves perturbés, mal dans leur peau, ont entraîné les autres dans une irrépressible escalade de violence. Après l'exercice, Evelyne Chardonnens a demandé à chaque enfant, vidéo à l'appui, de décrire son attitude et ses sentiments au moment du jeu.

Alors que la plupart ont su se dépeindre avec des nuances de qualités et de défauts, les six enfants terribles s'estimaient gentils, sympas, agréables à vivre. Aucun n'avait conscience de ses pulsions: «Ces enfants étaient des analphabètes émotionnels, dit Evelyne Chardonnens, tandis que les autres disposaient déjà de bonnes compétences sociales et émotionnelles.»

L'«alphabétisation des émotions»

Depuis cette expérience, Evelyne Chardonnens, aujourd'hui maître d'enseignement à l'Université de Lausanne, a mis en place un programme d'«alphabétisation des émotions» pour les écoles. Elle s'est associée à Florence Meyer, psychologue clinicienne, docteur en psychologie et maître d'enseignement, qui prolonge cette pratique dans le domaine de la recherche à l'Université.

Ensemble, elles mettent à l'épreuve plusieurs outils qui permettent d'intervenir dans les écoles vaudoises. Exemple: après avoir écouté un conte, les élèves dessinent en groupe ce qu'ils ont préféré dans l'histoire. Ils discutent ensuite des problèmes qui naissent immanquablement.

«Nous créons une situation de conflit ludique, par exemple en réunissant des élèves qui ne s'entendent pas, dit Evelyne Chardonnens. Nous partons de l'idée que le conflit est créateur, pour autant qu'on sache le gérer, et cela s'apprend. Au bout d'une demi-heure d'expérience, on peut s'apercevoir de certains dysfonctionnements. Cette institutrice, dont la classe très harmonieuse a terminé le jeu de l'île en se couchant tranquillement au clair de lune, pensait que ses élèves ne s'entendaient pas. Après notre intervention, elle a complètement changé son regard sur sa classe – et sur elle-même.»

Six séances par année

Composé de six séances pour une année scolaire, ce programme demande beaucoup aux enseignants. Appelés à collaborer pour mettre en place des activités, chargés de s'approprier la méthode pour l'appliquer ensuite sans aide, beaucoup éprouvent des difficultés à s'impliquer: «C'est un grand frein», remarque Evelyne Chardonnens.

Son projet semble néanmoins avoir démontré son efficacité. Encouragés à formuler leurs sentiments, poussés à examiner leurs relations aux autres, les élèves peuvent prendre conscience de leurs affects et de leurs difficultés relationnelles. Les agressifs mettent de l'eau dans leur vin, les enfants-victimes apprennent à exprimer leur inconfort.

«Nous n'avons pas la prétention de traiter tous les problèmes, précise Florence Meyer, certains enfants souffrent de pathologies qui relèvent d'un traitement individuel complémentaire.» Le succès de l'entreprise est pourtant tel que l'équipe très dévouée de Mesdames Chardonnens et Meyer, en recherche comme en pratique, se trouve agréablement débordée.

P.-L. Ch.


www.photos.com